VOYAGER AVEC DES ALLERGIES

Planifiez votre réussite !

Les vacances sont habituellement synonymes de plaisir et de repos. Mais, quand on a des allergies, voyager peut sembler un défi difficile à relever. Heureusement, pour vous aider, il y a plusieurs ressources à votre portée. La clé du succès, c'est une bonne planification. En effet, en préparant bien vos déplacements, vous pourrez plus facilement profiter pleinement de vos vacances pour vous reposer et vous amuser en toute sécurité. C'est avec grand plaisir que nous vous proposons notre petit guide à l'intention des voyageurs.

Demandez à votre médecin de vous remettre une confirmation écrite de vos allergies et de la nécessité d'avoir votre auto-injecteur d'épinéphrine avec vous en tout temps.

Au cours de vos déplacements, il est très possible que vous ayez à expliquer les raisons pour lesquelles vous devez avoir avec vous en tout temps votre auto-injecteur d'épinéphrine, notamment aux agents des contrôles de sécurité des aéroports. Il est permis d'apporter votre auto-injecteur d'épinéphrine avec vous dans les avions. Cependant, la confirmation écrite de votre médecin vous évitera des ennuis et des retards.

Nous vous recommandons d'apporter plusieurs copies papier de cette confirmation au cas où les autorités en exigeraient un exemplaire.

Nous vous suggérons également de conserver une copie électronique de ce document au cas où vous perdriez vos copies papier. De plus, assurez-vous de porter un bracelet médical indiquant clairement vos allergies.

Vous trouverez un modèle d'autorisation médicale bilingue à faire signer par votre médecin à l'adresse suivante : http://www.allergiesquebec.org/application/themes/aqaa/assets/pdf/formulaire_auto-injecteur_avion.pdf

Assurez-vous d'apporter plusieurs auto-injecteurs.

Il est essentiel d'avoir avec vous plus d'un auto-injecteur, ainsi qu'une ordonnance valide. Rangez ces auto-injecteurs supplémentaires dans vos bagages de cabine, non seulement au cas où vos bagages seraient perdus, mais aussi pour éviter les écarts de température dans la soute à bagages, qui peuvent varier jusqu'à moins 60 °C.

L'épinéphrine doit être conservée en tout temps à une température de 15 à 30 °C.

Suite au verso

Planifiez vos repas et votre hébergement.

Avisez la compagnie aérienne de vos allergies et commandez vos repas spéciaux à l'avance ou, encore mieux, apportez votre propre nourriture. Soyez néanmoins vigilant dans le choix des aliments que vous déciderez d'apporter dans vos bagages de cabine et vos bagages de soute. Pour tout savoir à ce sujet et éviter d'apporter des aliments non autorisés, visitez le www.acsta.gc.ca/bagages-de-cabine-ou-bagages-enregistres.

Il est aussi pratique d'apporter des lingettes désinfectantes pour nettoyer les surfaces qui vous entourent. Prévoyez aussi une serviette ou une couverture pour recouvrir votre siège (celle-ci est particulièrement utile avec un enfant allergique pour lui éviter un contact accidentel avec des résidus pouvant se trouver sur son siège). Pour plus de détails à ce sujet, consultez le www.planesheets.com.

Recherchez un lieu d'hébergement qui vous offre la possibilité de cuisiner vous-même vos repas. Cela vous évitera bien des tracas. Méfiez-vous des buffets qui vous rendront très difficile la tâche de vous assurer que la nourriture n'a pas été contaminée par des allergènes que vous souhaitez éviter.

Un autre truc? Prévoyez également des collations à haute teneur en protéines au cas où votre départ serait retardé.

Localisez les ressources importantes dans les pays où vous séjournerez et informez-les de votre situation.

Dans Internet, vous trouverez plusieurs sites qui offrent des traductions utiles, dont le www.food-info.net/allergy.htm, ou, encore, le dictionnaire des allergies publié par les Centres européens des consommateurs (CEC) au www.eu-verbraucher.de/en/consumer-topics/health/allergy-dictionnary, qui propose une traduction complète dans 21 langues.

Ayez un plan d'urgence.

Pour assurer votre sécurité, il est important d'établir un plan d'action en cas d'urgence et de souscrire une assurance voyage. Sur le site d'Anaphylaxie Canada au www.anaphylaxis.ca, vous trouverez des formulaires qui vous aideront à préparer votre plan d'urgence.

Assurez-vous d'y noter tous vos renseignements utiles en cas d'urgence :

- nom et coordonnées de votre médecin traitant;
- noms et coordonnées des hôpitaux les plus près de votre destination;
- listes de vos allergènes et de vos médicaments;
- liste de vos personnes-ressources en cas d'urgence.

Dans la mesure du possible, faites traduire votre plan d'urgence dans la langue du pays dans lequel vous voyagerez.

Renseignez-vous également sur les allergènes auxquels vous pourriez être exposé dans le pays que vous visiterez afin de vous préparer en conséquence. Pour de plus amples renseignements sur les diverses associations mondiales qui se consacrent aux allergies alimentaires, consultez le www.foodallergy.org.

Amusez-vous!

Les vacances sont faites pour vous amuser, vous reposer et vous ressourcer. Mieux vous serez préparé, mieux vous réussirez à profiter pleinement de vos vacances!

Bonnes vacances!

Les auto-injecteurs à assistance vocale Allerject[MC] sont indiqués pour le traitement d'urgence des réactions anaphylactiques chez les patients que l'on juge exposés à un risque accru d'anaphylaxie. Il est important que vous demandiez une assistance médicale immédiate ou que vous alliez à l'urgence de l'hôpital le plus près aussitôt après avoir utilisé Allerject[MC]. Le patient doit demeurer à proximité d'un hôpital ou d'un endroit d'où il pourra faire le 911 au cours des 48 heures suivant le traitement de l'anaphylaxie. Vous devez toujours lire et respecter le mode d'emploi pour vous assurer qu'Allerject[MC] vous convient.

Fabriqué pour sanofi-aventis Canada Inc.
Laval (Québec) Canada H7V 0A3

CDN.EAI.14.02.01F 50111086

SANOFI

Pour de plus amples conseils et informations sur les allergies, visitez :

www.allerject.ca • 1-855-405-4321